نام و نام خانوادگی:..... کلاس:	اداره کل آموزش و پرورش استان گلستان آموزش و پرورش شهرستان گنبدکاووس مقطع متوسطه دوم آموزشگاه ابوحنیفه	تاریخ: ۴۰۲/۱۰/۲۷ زمان: ۶۰ دقیقه نوبت: اول ۴۰۲ درس: سلامت و بهداشت

بادقت و خوش خط به سئوالات پاسخ دهید. تعداد سئوال ۱۴ در یک برگ پشت ورو	نمره
۱-درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید. الف - قابل درک ترین بعد سلامت،سلامت معنوی است. ص ☐ غ ☐ ب - درمجموعه خود مراقبتی هدف ها باید کلی و آرمانی باشند. ص ☐ غ ☐ ج - مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد،سبک زندگی سالم نام دارد. ص ☐ غ ☐ د - چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد. ص ☐ غ ☐ و - به مجموعه ای از بیماری ها اساسا عامل مشخصی ندارند،بیماری های واگیر می گویند ص ☐ غ ☐	۳
۲- جاهای خالی را با عبارات مناسب پرکنید. الف – تامین سلامت مستلزم رعایت .....است. ب- یکی از مهم ترین عوامل موثر درشکل گیری الگوی غذایی افراد .....است. ج – واحد سازنده پروتئین .....است. د- حداکثرکاهش وزن مجازدرطول هفته .....تا ..... گرم است. و – دربین عوامل خطربیماری های قلبی – عروقی ..... و .....ازمهم ترین عوامل خطرهستند. هـ - برای افراد شاغل درمکانهای تهیه و توزیع غذا داشتن.....ورعایت بهداشت از اهمیت زیادی برخورداراست.	۳
۳- درحفظ وتامین سلامت پیشگیری مقدم است یا درمان؟(۳ مورد دلیل برای پاسخ خود بیان کنید.)	۱
۴- علل افزایش بیماری غیرواگیر چیست؟	۱
۵- عوامل موثر برسلامت را نام ببرید.	۱
۶- خودمراقبتی چیست؟	۲

www.kanoon.ir

۷- هرم غذایی به چندگروه تقسیم می شود؟نام ببرید.	۱,۵
۸- تغذیه صحیح چیست؟	۱
۹- پنج /۵ مورد از عوامل چاقی را نام ببرید.	۱,۵
۱۰- دواصلی که افرادچاق برای کاهش وزن باید رعایت کنند را نام ببرید.	۱
۱۱- شاخص توده بدنی فردی که دارای ۱۷۰ سانتی مترقد و ۷۵ کیلوگرم وزن است، را بیابید.	۱
۱۲- چهارمورد از نکات بهداشت فردی برای افراد شاغل در مکانهای تهیه،تولید و توزیع غذا را نام ببرید.	۱
۱۳- فسادمواد غذایی چیست؟و عوامل ایجاد آن کدامند؟	۱
۱۴-انواع چربی موجود درخون را نام ببرید.	۱
موفق باشید	۲۰